నేటి వంటల విధానం ఎందుకు మారాలి?

రుచులు అంటే అందరికీ ఇష్టమే. ఆనాటి వారికైనా, ఈనాటి వారికైనా ప్రతి రోజూ తినే ప్రతి దానిని రుచికరముగా చేసుకుని తినాలనే ఉంటుంది. పూర్వీకులకు డబ్బు లేక, పరిస్థితులు కలిసి రాక రోజూ బ్రతకడం కొరకు పొట్టను నింపుకుంటూ, రుచి గురించి పట్టించుకోకుండా జీవనాన్ని సాగించారు. పండుగలకు, శుభకార్యాలకు మాత్రమే రెండు, మూడు రోజులు రుచికరమైన పదార్థాలు, విందు భోజనాలు చేసేవారు. ఆ సందర్భాలు ముగియగానే బ్రతకడానికి ఆహారం తప్ప రుచులు తినే అవకాశం కుదిరేది కాదు. సంవత్సరం మొత్తం మీద చూస్తే 15, 20 రోజులు రుచినిచ్చే వంటలను తిని ఉండేవారేమో. అప్పుడప్పుడు రుచులను తినడం వలన, వాటివలన వచ్చే హాని వారిపై అంతగాపడలేదు. దానివలన 60, 65 సం॥రాలు వచ్చే వరకూ మొండి రోగాలు లాంటివి ఏమీ రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగారు. వయస్సు పైబడే కొలదీ శారీరక శ్రమ తగ్గడం వలన, వయస్సు వలన వృద్ధ్యాప్యంలో మాత్రమే సమస్యలు వచ్చేవి. డాక్టర్ల అవసరం, మందుల అవసరం బాగా తక్కువగా ఉండేది.

రాను రాను నాగరికతలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా డబ్బు సంపాదన చాలా తేలిక అయ్యింది. సౌకర్యాలు బాగా పెరిగాయి. దానితో నిత్యం రుచికరముగా వండుకోవడం, ప్రతి నిత్యం పండుగలాగా రుచులను అనుభవించడం, సాయంకాలం అయ్యేసరికి బజారున బడి కొనుక్కు తినడం అలవాటుగా మారింది. ఈ బ్రతుకు తినడానికే వచ్చిందన్నట్లు గా రుచులను అనుభవిస్తున్నారు. రుచులను నిత్యం తినడం వలన వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరికీ అనారోగ్య సమస్యలు, తప్పనిసరిగా వస్తున్నాయి. రోగాల శాతం, రోగుల శాతం ఎంతెంత పెరుగుచున్నదో, అదే ధోరణిలో డాక్టర్లు, మందులు, హాస్పటల్స్ కూడా వారికి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి పెరుగుతూ ఉన్నారు. ఎంత మంది కొత్త కొత్త సూపర్ స్పెషాలిటి డాక్టర్లు పుట్టుకొచ్చినా వచ్చిన రోగాలను పూర్తిగా పోగొట్టలేకపోతున్నారు, కొత్త రోగాలు రాకుండా చేయలేక పోతున్నారు. సుమారు 20, 25 సంవత్సరాల నుండి మనిషి రుచులకు బానిసై శరీరాన్ని పూర్తిగా రోగాలమయం చేసుకుంటున్నాడు. అందుచేతనే, ప్రస్తుతం మనిషికి 22 వేల రకాల రోగాలు వచ్చినట్లుగా అంచనాలు చెబుతున్నాయి. ఇంకా కొత్త రోగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి కానీ ప్రస్తుతం వాటికి క్రొత్తపేర్లు నిర్ణయించడానికి చాలా సమయం పడుతుందట. మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని, సుఖాన్ని అందించడానికి ఎన్నో క్రొత్త వైద్య విధానాలు కూడా వాటి లాభాన్ని అందిస్తూనే వున్నవి. మనిషి ఎన్ని రకాలుగా ప్రయత్నించినా జబ్బులనుండి ఉపశమనాన్ని మాత్రమే పొందగల్గుచున్నాడు గానీ జబ్బులను పూర్తిగా తగ్గించుకోలేకపోతున్నాడు. రాను రాను మనిషిపై మందులు కూడా పనిచేయని స్థితి వచ్చింది. మందులు వేస్తున్నప్పటికీ రోగాలు అదుపులోకి రాని స్థితి కల్గుచున్నది. చివరకు డాక్టర్లను ఆహార నియమాల వైపు ఆలోచన మళ్ళించేట్లుగా రోగాలు మారాయి.

ఎంత పవర్ మందులు వాడుతున్నప్పటికీ రోగాలు అదుపులోకి రాకపోయేసరికి, వైద్యులు ఆహార నియమాలలో మార్పులు చేయించడం ప్రారంభించారు. వంటలలో వాడే రుచుల వల్ల రోగాలు పెరుగుచున్నాయని గమనించి, వండే విధానంలో రుచులను తగ్గించి తినమని సలహాలిస్తున్నారు. గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ జబ్బులు, లివరు జబ్బులు, బి.పి. లాంటి మొండి రోగాలు వచ్చిన వారికి మూడు వంతులు ఉప్పును తగ్గించమని చెబుతున్నారు. అధిక బరువు, కొలెస్టరాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చిన వారికి నూనె, నెయ్యిలను తగ్గించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సుగరు వ్యాధి వస్తే పంచదారను, తీపి వస్తువులను తగ్గించమని, గ్యాస్ట్రబుల్ వస్తే పులుపును తగ్గించమని, ప్రేగు పూతలు, కడుపులో మంటలు వస్తే కారం, మషాళాలను తగ్గించమని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఒక్కో పార్టుకు ఒక్కో స్పెషలిస్ట్ అందుబాటులోకి రావడం వలన, ఆయనకు సంబంధించిన జబ్బులకు ఏ రుచులు హానికలిగిస్తే, ఆయన ఆ రుచులను తగ్గించమని రోగికి సలహా ఇవ్వడం జరుగుచున్నది. చివరకు ఒక్కో స్పెషలిస్ట్ ఒక్కో రుచిని తగ్గించమనేసరికి అన్ని రుచులను తగ్గించి తినవలసిన రోజులు రోగులకు వచ్చాయి. వైద్యులు చెప్పినట్లుగా మందులను వేసుకుంటూ రుచులను తగ్గించి తినడం వలన శరీరంపై మందులు పనిచేస్తూ రోగాలు అదుపులోకి వస్తున్నాయి. మందులు పని చేయాలంటే రోగికి ఆహార నియమాలు తప్పనిసరి అని అర్థం అయ్యింది. మనం ఇష్టం వచ్చినట్లు రుచులను తింటూ ఎన్నిమందులు వాడినా రోగాలు కంట్రోలు కావు. అందుకే నేటి వైద్యులు అటు మందులు, ఇటు పథ్యము రెండూ చెప్పుచున్నారు. రోగులు అలానే ఆచరిస్తున్నారు. రోగం తగ్గడానికి మందు ఎంత పనిచేస్తున్నది. పథ్యం ఎంత పనిచేస్తున్నది, దేని పాత్ర ఎంత అని ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా? ఇప్పుడన్నా ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాము.

ఉదాహరణకు మనకు హై బిపి వచ్చిందనుకుందాము. అంటే సుమారు 180/100. వైద్యుని సంప్రదించగా, వారు కూరలలో ఉప్పు తగ్గించి తినమని, మజ్జిగన్నంలో ఉప్పును పూర్తిగా మానమని చెప్పి, బి.పి. తగ్గడానికి రెండు పూటలా మందును ఇచ్చారు. మనం వైద్యుని సలహా నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే వారం, పది రోజులలో హైబిపి నార్మల్ 120/80 కి వస్తుంది. మనం ఆ నియమాలను అలా కొనసాగిస్తూ ఉంటాము. ఇక్కడ మన బి.పి. 120/80 కి రావడానికి రెండు రకాలుగా వైద్యం చేసాము. ఒక్కటి మందు వేసుకోవడం అయితే రెండవది ఉప్పును తగ్గించడం. హైబిపి అనేది ఉప్పు తగ్గించినందుకు నార్మల్‌కి వచ్చిందా? లేదా మందులు వేసుకున్నందుకు వచ్చిందా? ఇక్కడ బి.పి. నార్మల్‌కి రావడానికి దేని పాత్ర ఎంత ఉందో చెప్పండి. మొదటిది, మందును రెండు పూటలా వాడడం వలననే బి.పి. నార్మల్ వచ్చేటట్లైతే ఉప్పును తగ్గించవలసిన పనేమిటి? మీరు ఇష్టమొచ్చినట్లుగా ఉప్పును మజ్జిగన్నములోనూ, కూరల్లోనూ, నిల్వ పచ్చళ్ళనూ తింటూ మందులేసుకుని బి.పి. నార్మల్‌కి వస్తుందేమో చూడండి. ఉప్పును మామూలుగా తింటూ మందులు బాగా వేసుకున్నప్పటికీ బి.పి. కంట్రోలు గాదు. అంటే ఇక్కడ అచ్చంగా మందు అనేది మాత్రం బి.పి.ని నార్మల్‌గా చేయడానికి సహకరించలేక పోతున్నది. కాబట్టి, పథ్యం అనేది అవసరం. ఉప్పును తగ్గించి తినడం వలననే బి.పి. తగ్గుచున్నదని కొందరు అనుకోవచ్చు. ఉప్పును తగ్గించడం వల్లే బి.పి. నార్మల్‌కి వచ్చేటట్లైతే, మందును వేయకుండా పూర్తిగా మాని చూడండి. అప్పుడు బి.పి. బాగా పెరిగి పోతుంది. అంటే, ఇక్కడ అచ్చంగా ఉప్పును తగ్గించడం వల్ల కూడా బి.పి. నార్మల్‌కి రావడం లేదు. బి.పి. నార్మల్‌కి రావడానికి సగం మందు, సగం పథ్యంగా రెండూ కలిసి నార్మల్‌కి తెచ్చాయి. ఇక్కడ ఉప్పును తింటూ

ఉన్నప్పుడు బి.పి. పెరగడం, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. కంట్రోలు కావడం జరుగుతుంది. అంటే ఉప్పుకి, బి.పి.కి డైరెక్టు సంబంధం ఉంది. మనం వంటల్లో ఆరోగ్యం గురించి కాకుండా రుచి గురించి ఉప్పు తింటున్నాము. ఆరోగ్యం గురించి మనం ఆలోచన చేస్తే, జబ్బు పూర్తిగా పోవాలని కోరుకోవాలి. అలా కోరుకోవడం లేదు కాబట్టే వచ్చిన బి.పి. జీవితాంతం ఉంటున్నది. బ్రతికినన్నాళ్ళూ మందు వేసుకోవడం తప్పడం లేదు. చివరకు ఉప్పును తగ్గించి తినక తప్పడం లేదు. మందు అవసరం లేకుండా బి.పి. పోవాలంటే సులువైన మార్గం ఒక్కటి ఉంది. అది, మనం ఉప్పును బాగా తిన్నప్పుడు బి.పి. పెరిగి, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. తగ్గితే, ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. ఏమవ్వాలి? చెప్పండి! లెక్క ప్రకారమైతే పూర్తిగా పోవాలి. ఎప్పుడన్నా అలా ప్రయత్నం చేసి చూసారా? లేదనే అందరూ అంటారు. వైద్యులు చెప్పలేదనో, ఒక వేళ చెప్పినా సొంతం ఉప్పులేక పోతే తినలేమనో ప్రయత్నించి ఉండరు.

మనం ఇంత సేపు ఒక్క ఉప్పు గురించి, బి.పి. గురించే ఆలోచించాము. ఇలాగే ఇతర రుచుల వల్ల ఇతర రోగాలు కూడా అలానే పెరుగుతూ, తరుగుతూ ఉంటాయి. మనం రకరకాల రుచులను తింటూ ఉన్నంత కాలం, మనలో రకరకాల రోగాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. రోగాలను అలా పుట్టించుకున్నంత కాలం మందును వాడవలసిందే. ఎక్కడ నుండి రోగాలు పుడుతున్నాయో అక్కడ నుండి ఆపడం అనేది చేస్తే మందులతో పని ఉండదు. ఆ పని చేయలేనప్పుడు రోగాలతో, మందులతో జీవితాన్ని సాగించవలసిందే. రుచుల నుండి రోగాలు పుడుతున్నాయనేది వైద్యులందరూ చెప్పుచున్న వాస్తవం. హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం, అల్లోపతి, యునాని మొదలగు ముఖ్యమైన వైద్య విధానాలలో వైద్యులు వారికి సంబంధించిన మందులు ఇచ్చి, మీరు మీకు ఇష్టమొచ్చినట్లు ఏమైనా తినండి అని చెప్పుచున్నారేమో చూడండి! ఎక్కడా లేదు. రుచులను మూడు వంతులు తగ్గించి తినమనే స్థితికి వైద్యులు వచ్చారంటే, రుచులు ఎంత హాని కల్గిస్తున్నామో అర్థం కాకపోతే ఎలా? పూర్తిగా రుచులు లేకుండా తినమనే మాటలు చెప్పడానికి ఇంకా కొంత కాలం పడుతుంది. వాళ్ళందరూ చెప్పాక అప్పుడు మానదామని, ఆ రోజు వరకూ ఎదురు చూస్తే ఉంటే అప్పటి వరకు మనం సుఖంగా బ్రతకాలిగదా! కాబట్టి ముందే మేల్కోండి!

వంటలలో హానికరమైన రుచులు వేయకుండా వండుకుని తింటే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయని ఏనాటి నుండో మన పెద్దలకు తెలుసు. మొండి రోగాలు వచ్చిన వారికి అలానే పెట్టేవారు. అన్ని వైద్య విధానాలు పనిచేయనప్పుడు ప్రకృతి వైద్యానికి గత్యంతరం లేక వెళుతుంటారు. ప్రకృతాశ్రమంలో ఉప్పు, నూనె, మషాళాలు అసలు వేయకుండా తయారు చేసిన కూరను రెండు పూటలా పెడతారు. 2, 3 నెలలు తినే సరికే, ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ఉన్న మొండి రోగాలు మందులు అవసరం లేకుండానే తగ్గుతుంటాయి. అలాగే ఆహారాన్ని ఇంటి వద్ద కూడా నియమం తప్పకుండా తినేవారికి ఆ జబ్బులు తిరిగి రాకుండా ఉంటున్నాయి. కోరిక చంపుకోలేక రుచులను తింటే మరలా వెంటనే రోగాలు తిరగబెడుతున్నాయి. ఆ రుచులను మానితే మరలా తగ్గుచున్నాయి. రుచులకు, రోగాలకు అంత దగ్గరి సంబంధం ఉంది. అది మనకు తెలియడం లేదు. గాంధీ గారు వారికున్న అనారోగ్య సమస్యలను తొలగించు కోవడానికి, రుచులను పూర్తిగా మాని, కూరలను తయారుచేసుకుని ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా బాగు చేసుకోగలిగారు. అలా వారు జీవించి నంత కాలం అలాంటి వంటలనే తిన్నారు. రుచులను తగ్గించినా తగ్గని జబ్బులు, రుచులను పూర్తిగా మానినప్పుడు తగ్గాయని గాంధీ గారు గ్రహించి, మరలా రుచులను తినే ప్రయత్నం చేయలేదు. అప్పటి నుండి ఒక్క రోజు కూడా మంచాన పడకుండా రోజుకి 20 గం॥లకు పైగా కష్టపడి పని చేయగలిగారు. రుచులను వంటలలో పూర్తిగా మానితే ఏదో అయిపోతామో అనే భయం కొందరిలో ఉంటుంది. అలాంటి వారికి గాంధీ గారి జీవితమే ఉదాహరణ. రుచులను పూర్తిగా మానడం వల్ల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గడమే కాకుండా, ఆ రోజు నుండి జీవిత కాలంలో మరే ఇతర జబ్బులు కూడా గాంధీ గారికి (వయస్సుతో పాటు రావలసినవి కూడా) రాలేదు. ఆ మహాత్ముడిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే, మనము మహాత్ములం కాకపోయినా కనీసం మనిషి లాగన్నా అవుతాము. గాంధీ గారి జన్మదినం రోజున వారికి దండలు వేయడం, జై అనడం వల్ల లాభం లేదు. వారు జీవించిన జీవన విధానంలో ఏదైనా మంచిని మనం తెలుసుకుని ఆచరించగలిగితే అదే నిజమైన దేశభక్తి.

పుట్టినప్పటి నుండి రోజూ మూడు పూటలా అన్ని రకాల రుచులతో సంతృప్తిగా తిన్నారు. వాటి వల్ల రావలసిన జబ్బులొచ్చాయి. ప్రస్తుతం తగ్గించి తింటున్నారు. రుచులను వంటలలో తగ్గించి తినడం వల్ల, పూర్తిగా రుచికరముగా కూడా ఉండవు. రుచులను తగ్గించి తిని ఎంతో త్యాగం చేసినట్లుగా భావిస్తుంటారు. మీరు రుచులను తగ్గించినంత మాత్రాన జబ్బులు సొంతం పోవడం లేదు. మందులు మ్రింగకా తప్పడం లేదు. పూర్తి ఆరోగ్య సుఖాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. పూర్తిగా రుచినీ అనుభవించలేకపోతున్నారు. రుచులను తగ్గించి తినడం వల్ల ఎటూ గాని జీవితం అవుతున్నది. ఎన్ని జబ్బులు వచ్చినా మీకు ఇష్టమొచ్చినట్లు రుచులను తింటే తినండి. బాగా తిన్నామనే సంతృప్తితో తొందరగా జబ్బులు పెరిగి తొందరగా పైకి వెళ్ళవచ్చు. లేదా మేము చెప్పినట్లుగా రుచులను కొద్దిగా కూడా వేయకుండా వండుకుని తినండి. నోటికి రుచిలేక పోతే లేక పోయింది. ఆరోగ్యమనే రుచి తేలుస్తుంది. మందుల బాధ తప్పుతుంది. జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయి. సుఖంగా బ్రతకవచ్చు. లేని జబ్బులు ఇక రాకుండా ఉంటాయి. అంతేగానీ, అటు సొంతం తినడానికి లేకుండా, ఇటు సొంతం మానకుండా మధ్యస్తంగా తగ్గించి తింటూ ఎన్నాళ్ళు ఇబ్బందులు పడతారు. ఆలోచించండి.

ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ అన్నీ తినాలని కూడా ఉంటుంది. ఏకంగా అన్ని రుచులు మానమనేసరికి అందరూ ఆలోచనలో పడతారు. కొందరైతే ఇంకొక రకంగా ఆలోచిస్తారు. అది ఏమిటంటే, ఏదైనా ఒక డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే ఆయన ఒక రుచో లేదా రెండు రుచులనో తగ్గించమనో లేదా మాన మనో చెబుతారే తప్ప అన్ని రుచులను మానమనరు గదా! మీరేంటి ఏకంగా అన్ని రుచులను మానమంటున్నారు అని కొందరంటున్నారు. ఒక్కొక్క భాగానికి ఒక్కొక్క స్పెషలిస్టు కాబట్టి, ఆయనకు సంబంధించిన భాగానికి ఏ రుచి హాని కలిగిస్తూ ఉంటే వారు దానిని తగ్గించమని చెప్పుచున్నారు. ఒక స్పెషలిస్టు ఇంకొక భాగం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని, క్షేమాన్ని ఆలోచించడు కాబట్టి ఇతర రుచులు యొక్క హాని ఆయనకు సంబంధం లేదు. కానీ, ఇక్కడ నేను ఏ

భాగానికి సంబంధించిన స్పెషలిస్ట్‌నో చెప్పండి? నాది ఇక్కడ, అన్ని భాగాల సంబంధం కాబట్టి, అన్ని భాగాలను చెడగొట్టే రుచుల సంగతి ఆలోచించాలి. శరీరంలో కొన్ని భాగాలు బాగుండి, కొన్ని రోగాలుతో బాధపడుతుంటే మీరు సుఖపడుతుంటారా? మీ కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికి బాగో పోయినా అందరూ కలిసి ఆ బాధను పంచుకుంటారే, అలాగే శరీరమనే కుటుంబంలో కూడా అన్ని భాగాలు బాగుంటే దానిని ఆరోగ్యం అంటారు. మేము చెప్పేది అలాంటి ఆరోగ్యం గురించి. అలాంటి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే రుచులు ఏవో తెలుసుకుని వాటన్నింటినీ పూర్తిగా మానమంటున్నది పూర్తి ఆరోగ్యం గురించి. అంతే గానీ, రుచులపై మాకేమీ వైరము లేదు.

రుచులను బాగా తింటే జబ్బులొస్తాయని అందరికీ తెలుసు. వాటిని తగ్గించి తింటే జబ్బులు కొద్దిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు ఇటు డాక్టర్లకూ తెలుసు. రుచులను పూర్తిగా మానితే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు, ఇటు డాక్టర్లకు ఇంకా తెలియదు. ఈ విషయం నాకు తెలుసు. ఎందు కంటే, నేను ఆ రుచులను పూర్తిగా మాని తింటూ, వేలమందితో తినిపిస్తూ జబ్బులు ఎలా తగ్గుచున్నావో అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకోగలిగాను. ఇలా ఆ రుచులు లేకుండా జీవితాంతం తినగలము. ఇలాంటి ప్రయోగాలను వైద్యులు ఎందుకు చేయలేక పోయారో అన్న ఆలోచన కొందరిలో వస్తుంది. ఇలా చేయాలంటే నోటిని కట్టివేయాలి. నాలికను జయించాలి. అందుచేతనే అందరూ ముందుకు రారు. ఇలాంటి విషయాలు బయటకు రావు. వండుకునే విధానం మారితేనే ఇన్ని జబ్బులు తగ్గుతున్నాయంటే, మనం తినే వంటలు రోజూ జబ్బులను ఎలా పుట్టిస్తున్నాయో తెలుస్తున్నది. కాబట్టి, వండు కోవడం అనేది మనచేతుల్లో ఉన్న పని. మన చేతులతో మన రోగాలను మనమే కొనితెచ్చుకుంటూ ఉంటే, మనకు ఆరోగ్యం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది. పరిస్థితులను బట్టి మనం మారాలి. కాలాన్ని బట్టి వంటలు మారుతూ వస్తున్నాయి. అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న రుచికరమైన వంటల నుండి ఆరోగ్యకరమైన వంటలకు మనం మారితే బాగుంటుంది. ప్రయత్నించండి.

మొదటి భాగము
రుచుల రహస్యాలు

ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎలా ఉండాలి?

మనిషి వండిన ఆహారం తినడానికి పుట్టాడా? లేదా సహజమైన వండని ఆహారం తినడానికి పుట్టాడా? అసలు మన శరీరమనే వాహనానికి ప్రకృతి ఇచ్చే ఇంధనం ఏది? ఏది తింటే మన పూర్తి ఆయుష్షు ఆరోగ్యంతో సాగుతుంది? మనకు సుఖాన్నిచ్చే ఆహారం ఏది? ఇలాంటి ప్రశ్నలను సూటిగా అడిగి సమాధానం చెప్పమంటే, ప్రకృతి ఇచ్చిన సహజమైన ఆహారం తినడానికే పుట్టామని చాలా మంది సమాధానంగా చెబుతారు. కానీ కొద్దిమంది మాత్రం, పుట్టినప్పటి నుండీ వంటలనే తింటున్నాము అన్నానికే ఈ పొట్ట పుట్టింది, ఏమి తిన్నా, ఎన్ని తిన్నా, అన్నానికి సాటివస్తాయా ఏమిటి అని అంటుంటారు. ఈ ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవి వలె, మన శరీర నిర్మాణం కూడా ప్రకృతి సహజమైన ఆహారాన్ని సంగ్రహించడానికే వచ్చింది. ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం మనిషి ఆ సహజాహారాన్ని తింటూ ఎన్నో వేల సంవత్సరాలు అడివి మనిషివలె బ్రతికాడు. కాలక్రమేణా మనిషి మేథస్సులో వచ్చే మార్పులు కారణంగా, తన సొంత తెలివి తేటలతో ఆహారాన్ని రూపం మార్చుకుని తినడానికి మరిగాడు. ఇప్పటికీ కూడా మన శరీరం స్వతహాగా సహజాహారాన్నే కోరుకుంటూ ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు, తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లవాడు, ఆరు మాసాలు వరకు సహజమైన పాలతోనే బ్రతుకుతాడు. ఆ పిల్లవాడికి ఆరవ మాసం వచ్చినప్పుడు అన్నప్రాసన చేయడం మనకు అలవాటు. ఆ రోజు నుండి పిల్లవాడికి ఉడికిన ఆహారం పెట్టడం ప్రారంభిస్తారు. పిల్లవాడి నోరు మనం వండుకున్న వంటలను పట్టలేదు కాబట్టి, వాడికి ప్రత్యేకంగా ఎక్కువ అన్నంలో కొద్దిగా పులుసు తేటో, రసమో, సాంబారు తేట లాంటివో పోసి, అందులో ఎక్కువ మీగడ గానీ, వెన్న గానీ వేసి, చప్పగా మెత్తగా పిసికి, తినిపించే ప్రయత్నం చేస్తారు. మొట్టమొదటిసారి ఈ ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టేసరికి ఆ పిల్లవాడు ఆ ముద్దను చక్కగా చప్పరించి మ్రింగుతాడా లేదా ఏమి చేస్తాడో చెప్పండి? అంటే, అందరు తల్లులు చెప్పే సమాధానం, వెంటనే ఊసివేస్తాడు అని. వాడు ఊసేస్తున్నాడు ఇక లాభం లేదని ఆ తల్లి వాళ్ళ అమ్మనో, జేజినో పిలవగా వారు వచ్చి పిల్లవాడిని కదలకుండా ఒకరు పట్టుకుంటే, మరొకరు ముద్ద నోటిలో పెట్టి, వెంటనే నోటిని చేతులతో మూసివేస్తారు. ఆ పిల్లవాడు గతిలేక మ్రింగడం నేర్చుకుంటాడు. ఇలా 15, 20 రోజులు పెట్టేసరికి ఆ పిల్లవాడి శరరీం ఈ వంటలకు అలవాటు పడుతుంది. అదే పిల్లవాడికి ఈ వంటలు బదులు, ఏ తేనెనో, పండునో, పళ్ళరసాన్నో, ఏ ఖర్జూరాన్నో నోటిలో వేస్తే మొదటి రోజునే నోరు త్రిప్పుకుంటూ చప్పరిస్తాడు. ఈ సహజమైన ఆహారాన్ని తిను, ఆ ఆహారాన్ని ఊసివేయి, అని ఆ పిల్లవాడికి ఎవరు చెప్పుచున్నారు. వాడికి తెలివితేటలు పెరగలేదు కాబట్టి శరీరం కోరిన పనిని నోరు చేసింది. దీన్ని బట్టి చూస్తే, ఇప్పటికీ మన శరీర నిర్మాణం సహజమైన ఆహారాన్నే కోరుకుంటూ ఉంటుంది. దేన్ని అలవాటు చేస్తే శరీరం దానికి అలవాటు పడుతుంది. గానీ, ఏది అలవాటైతే లేదా ఏది ఇష్టమైతే అదే శరీర అవసరం అనుకుంటే పొరపాటే.

మన అవసరాలు వేరు, అలవాట్లు వేరు, అలాగే ఇష్టాలు వేరు. ఈ మూడింటిని వివరంగా ఆలోచిస్తే, శరీరం కోరుకునే వాటిని మనం నిత్యం అందిస్తూ ఉంటే శరీర అవసరాలు పూర్తిగా తీరతాయి. మన శరీర అవసరాలను న్యాయంగా తీర్చదలిస్తే ప్రకృతి ఇచ్చిన ఆహారాన్నే తింటే తప్ప పూర్తి అవసరాలు తీరవు. అప్పుడే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుంది. అలవాట్ల విషయానికొస్తే, తల్లితండ్రులు వారికున్న ఆర్థిక పరిస్థితి బట్టి చిన్నప్పటి నుండి ఏదైతే మనకు నిత్యం పెట్టి వారు తింటూ అలవాటు చేస్తున్నారో అవే శరీర అలవాట్లుగా మారుతున్నాయి. ఈ అలవాట్ల క్రిందకు వంటలన్నీ వస్తాయి. అలవాటుగా తినేవి బ్రతకడానికి పనికివస్తాయే గానీ శారీరక, మానసిక అవసరాలను తీర్చలేవు. అలవాట్ల వల్ల, కాలక్రమేణా సమస్యలనేవి వయస్సుతో పాటు పెరుగుతూ జీవనానికి అడ్డుపడుతూ అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఇష్టాలు విషయానికొస్తే, మనిషికి ఆర్థిక పరిస్థితి బాగుంటే క్రొత్త క్రొత్త ఇష్టాలు పుట్టుకొస్తూ ఉంటాయి. ఇష్టాలనేవి ఇంద్రియాలను సంతృప్తి పరచడానికే పనికివస్తాయి. ఇష్టాలే చివరకు వ్యసనాలుగా మారతాయి. ఆపై ఇష్టాల నుండి కష్టాలు పుట్టుకొస్తాయి. మనస్సు శరీరం రెండూ గాడి తప్పుతాయి.

నాగరిక సమాజం ఏర్పడక ముందు మనుషులు శరీరానికి కావలసిన అవసరాలనే తిని జీవితాన్ని సాగించినందుకుగాను వారికి రోగాలు, బాధలు అనేవి లేవు. కాబట్టి సమస్యలు లేని జీవితాన్ని సాగించగలిగారు. నాగరిక మానవుడు (మన పూర్వీకులు) మాత్రం పరిస్థితులకు శరీర అవసరాలను మార్చుకుని బ్రతుకు తెరువుకోసం కాల్చుకోవడం, వండుకోవడం అలవాట్లుగా మార్చుకుని జీవితాన్ని

సాగించినందుకు గాను శారీరక రుగ్మతలు, సమస్యలనేవి జీవితం చివరిలో ప్రారంభం అయ్యాయి. కాబట్టి వారు సమస్యలతో శేష జీవితాన్ని సాగించగలిగారు. నేటి హైటెక్ మానవుడు మాత్రం తనకు ఏది ఇష్టమైతే దానినే శరీరానికి పెడుతూ, శరీరాన్నే సర్దుకుపొమ్మని బ్రతుకుతున్నందుకు గానూ హైటెక్ రోగాలు అంటు రోగాలవలె వ్యాపిస్తున్నాయి. కాబట్టి, నేటి మానవులు సమస్యలతోనే పుడుతున్నారు. ఇక అక్కడ నుండి జీవితమే ఓ పెద్ద సమస్యగా అయ్యి జీవితాన్ని సాగించవలసి వస్తున్నది.

ఇలాంటి దుర్భర స్థితి నేటి మనిషికి కలగడానికి గల కారణం చూస్తే, శరీరం మంచి చెడ్డలను పూర్తిగా ప్రక్కకు పెట్టి, కేవలం అలవాటుగా ఉన్నవాటిని, ఇష్టమైన వాటినే తింటూ జీవితాన్ని సాగించడం వల్లే ఇబ్బంది వచ్చింది. ఈ స్థితి నుండి బయట పడాలంటే, శరీరానికి కావలసిన అవసరాలైన ఆహార పదార్థాలను నిత్యం నియమం తప్పకుండా తినడమే పరిష్కారం.పళ్ళు, పచ్చికూరలు, గింజ ధాన్యాలు (మొలకెత్తిన విత్తనాలు) మొదలగు వాటిని సమృద్ధిగా తినాలి. రోజంతా వీటినే తిని బ్రతకమంటే, ఈ రోజుల్లో ఎవరూ ఇష్టపడరు. అలవాటైన వంటలను మానమంటే కోపం వస్తుంది. కాబట్టి, రాజీ మార్గం ఏమిటంటే, ఆరోగ్యం కొరకు, పోషక విలువల కొరకు ప్రతి రోజూ కనీసం 50, 60 శాతం అన్నా సహజాహారం అయిన పండ్లు, పచ్చికూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తింటే ఫరవాలేదు. ఈ రోజుల్లో ఈ ఆహారం తినడానికి ఆర్థికంగా ఎవరికీ ఇబ్బందులు లేవు. మన పెద్దలకు ఇలాంటి వాటిని తినడానికి డబ్బులేక, ఒక వేళ ఉన్నా ఇలాంటి మంచి ఆహారం లభించక ఇబ్బందులు పడ్డారు. రోజూ తినే ఆహారంలో సగభాగం ఇలాంటి మంచి ఆహారం తిని, మిగతా సగభాగం అలవాటైన వంటలను తినడం అనేది ఆరోగ్య విషయంలో కొంత మంచి పని చేసినట్లు అవుతుంది.

మనిషి సుఖంగా బ్రతకాలంటే రోగాలు ఉండకూడదు. క్రొత్త రోగాలు రాకుండా ఉండాలి. మనం తిన్న వంటల వల్ల ఇప్పటికే చాలా రోగాలు వచ్చివున్నాయి. ఇంకా మరెన్నో రానున్నాయి. అలవాటుగా వస్తున్న వంటలనే రుచి కొరకు తింటూ ఉంటే ఈ రోగాలు పోవు. రోజుకి 50, 60 శాతం సహజమైన ఆహారాన్ని తిని, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే రుచికరమైన వంటలను తింటూ ఉన్నా క్రొత్త రోగాలు పుట్టడం ఆగదు. వండుకోవడం మానకుండానే, వండుకునే విధానం మార్చుకుని వంటలను తింటే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం దొరికినట్లే. వంటలలో వాడే రుచులు ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తున్నాయి. కాబట్టి ఆ రుచులను వేయకుండా వండే విధానం మనం తెలుసుకోగలిగితే మంచిది. ఆ రుచులు వేయకుండా వంటలు ఎలా వస్తాయనే సందేహం ఈ రోజుల్లో అందరిలోనూ కలుగుతుంది. మనస్సుంటే మార్గముండక పోతుందా? కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రస్తుతం వంటలలో ఉపయోగించే రుచులు అసలు లేవు. కానీ ఆ రోజుల్లో కూడా మన పూర్వీకులు వంటలు చేసుకోగలిగారు. వంటల రుచి కొరకు, వారికి ఆ రోజులలో లభించే వాటిని వాడుకుంటూ వండుకుని తినగలిగారు. అలాగే మనము కూడా హానికలిగించే రుచులు వేయకుండా, మనకు లభించే ఇతర పదార్థాల సహాయంతోనే వండుకోవడం మార్చుకుంటే బాగుంటుంది. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించని వంటలను మనం రుచిగా తయారు చేసుకోగలిగితే అది అదృష్టమేనని చెప్పాలి. అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన వంటలను మనం తినాలంటే ముందుగా కొన్ని అలవాట్లను, కొన్ని ఇష్టాలను త్యాగం చేయకతప్పదు. శరీర ఆరోగ్యం కోసం, శరీర అవసరాల కోసం మనం మారక తప్పదు. అలాంటి మార్పు మనలో రావాలంటే ముందు వంటల పట్ల కొంత అవగాహన ఉండాలి. ఆ అవగాహన కొరకు, వంటలకు మనిషి ఎలా అలవాటు పడ్డాడు, వెనుకటి వారి వంటలు ఎలా ఉండేవి, నేటి వంటల వల్ల నష్టాలు ఏమిటి?, వంటలు ఎలా మార్చుకోవాలి, మొదలగునవి ముందు మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది. ఆ ప్రయత్నం చేద్దాం.